

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR TANGKAP DALAM PERMAINAN BOLA KASTI MELALUI MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING PADA SISWA KELAS VII-1 SMP NEGERI 15 AMBON

Jerlina Gea¹, Jusak Syaranamual², Welhemina Unmehopa³

^{1,2,3} Universitas Pattimura, Ambon

e-mail: jerlinagea@gmail.com

Diterima: 21/6/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 19/7/2026

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan mengembangkan keterampilan gerak dasar manipulatif siswa, salah satunya melalui permainan bola kasti yang menuntut penguasaan teknik melempar dan menangkap. Observasi awal pada siswa kelas VII-1 SMP Negeri 15 Ambon menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan gerakan lempar tangkap dengan teknik yang benar sehingga hasil belajar berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal. Pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan berpusat pada guru menjadi salah satu faktor penyebab utamanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lempar tangkap dalam permainan bola kasti melalui penerapan model Problem Based Learning. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang mengacu pada model spiral Kemmis dan McTaggart, dilaksanakan dalam dua siklus pada 25 siswa kelas VII-1 dengan menggunakan instrumen tes unjuk kerja serta rubrik penilaian pada aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rerata nilai dan persentase ketuntasan belajar klasikal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan klasikal meningkat dari 56% dengan rerata nilai 71,84 pada siklus I menjadi 100% dengan rerata nilai 83,68 pada siklus II. Disimpulkan bahwa penerapan model Problem Based Learning efektif meningkatkan hasil belajar lempar tangkap dalam permainan bola kasti dan dapat menjadi alternatif pembelajaran yang berpusat pada peserta didik bagi guru PJOK..

Kata Kunci: *Pendidikan Jasmani, Lempar Tangkap, Permainan Kasti, Problem Based Learning, Hasil Belajar*

ABSTRACT

Physical Education, Sport, and Health develops students' fundamental manipulative movement skills, including throwing and catching in the rounders (kasti) game. Initial observations in Class VII-1 of SMP Negeri 15 Ambon showed that most students could not perform throwing and catching with correct technique, resulting in learning outcomes below the Minimum Mastery Criterion. Conventional, teacher-centered instruction was identified as a main contributing factor. This study aimed to examine the improvement of students' learning outcomes in throwing and catching in the rounders game through the application of the Problem Based Learning model. The study employed classroom action research following the Kemmis and McTaggart spiral model, conducted in two cycles with 25 students using performance tests and assessment rubrics covering affective, cognitive, and psychomotor aspects. Data were analyzed using quantitative descriptive techniques by calculating mean scores and the percentage of classical learning mastery. Results showed that classical mastery increased from 56% with a mean score of 71.84 in Cycle I to 100% with a mean score of 83.68 in Cycle II. In conclusion, the Problem Based Learning model effectively improves students' learning

outcomes in throwing and catching in the rounders game and may serve as a student-centered learning alternative for Physical Education teachers.

Keywords: *Physical Education, Throwing and Catching, Rounders, Problem-Based Learning, Learning Outcomes*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, serta nilai-nilai sosial dan afektif peserta didik melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Penguasaan keterampilan gerak dasar manipulatif, khususnya melempar dan menangkap menjadi salah satu fondasi penting dalam pembelajaran PJOK pada jenjang sekolah menengah. Penguasaan keterampilan gerak fundamental seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap tidak hanya esensial bagi partisipasi dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga, tetapi juga berkorelasi positif dengan kesehatan jangka panjang, kepercayaan diri, dan keberhasilan akademik (Samodra et al., 2024). Hal itu sejalan dengan salah satu tujuan Pendidikan Jasmani yang dikemukakan oleh Kelwarani et al., (2022) adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar dalam hal ini adalah melempar dan menangkap. Keterampilan-keterampilan ini tidak muncul secara otomatis, melainkan perlu diajarkan, dilatih, dan diperkuat secara berkelanjutan dalam lingkungan belajar.

Menurut Siregar & Siregar, (2021) menjelaskan bahwa permainan kasti adalah salah satu permainan yang didalamnya terdapat unsur-unsur pendidikan keseluruhan dan melibatkan aktivitas jasmani serta pembinaan pengembangan mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Permainan bola kasti merupakan salah satu materi pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan keterampilan melempar dan menangkap, karena di dalamnya terkandung gerak dasar manipulatif yang dilakukan secara aktif dan menyenangkan. Pengajaran keterampilan gerak fundamental seperti menangkap, melempar, berlari, melompat, dan berguling secara luas diakui sebagai landasan utama pembelajaran pendidikan jasmani (Jefferson-buchanan, 2022). Menurut Syaifulloh & Aguss, (2021) bahwa pelaksanaan permainan kasti agar mencapai kemenangan dibutuhkan keputusan peraturan dan kerjasama agar permainan berjalan dengan sportif. Ketika siswa bergerak maka proses pematangan gerak dasar sedang berlangsung, ketika siswa berkomunikasi untuk mendapatkan point atau mencegah poin adalah salah satu contoh kerjasama dalam konteks sosiosport yang dapat berlanjut pada keintiman diantara siswa setelah proses belajar mengajar dan menjadi bekal dalam kehidupan kelak. Namun demikian, dalam praktik pembelajaran di lapangan masih banyak ditemukan kendala yang menyebabkan hasil belajar peserta didik belum optimal. Pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan berpusat pada guru cenderung kurang memberikan ruang bagi peserta didik untuk berpikir kritis dan memecahkan masalah gerak secara mandiri. Berdasarkan pengamatan awal pada siswa kelas VII-1 SMP Negeri 15 Ambon, sebagian besar peserta didik belum mampu melakukan gerakan melempar dan menangkap dengan teknik yang benar, sehingga hasil belajar yang dicapai masih berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Salah satu model pembelajaran yang dipandang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah model Problem Based Learning (PBL). Model PBL menempatkan peserta didik dalam situasi belajar yang menuntut pemecahan masalah nyata, sehingga membentuk pengalaman belajar yang terintegrasi. Menurut Bahta et al., (2024) bahwa model pembelajaran berbasis masalah adalah model pembelajaran yang dipicu atau didorong oleh masalah, yang mendorong siswa untuk belajar dan berkolaborasi dalam kelompok guna menemukan solusi,

berpikir kritis dan analitis serta mampu mengidentifikasi dan memanfaatkan sumber belajar yang tepat. Guru semakin dituntut untuk menciptakan lingkungan belajar yang berpusat pada peserta didik, yang menumbuhkan kemampuan berpikir kritis dan keterampilan berpikir tingkat tinggi (HOTS), sekaligus mengikuti perkembangan teknologi yang pesat (Akbar et al., 2024). Penerapan PBL selaras dengan kompetensi inti yang dibutuhkan dalam pembelajaran PJOK abad ke-21, yaitu berpikir kritis, kolaborasi, komunikasi, dan kreativitas (Syaputra et al., 2023).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas model PBL dalam meningkatkan hasil belajar PJOK. Penelitian Febrianto et al., (2023) menunjukkan bahwa penerapan model Problem Based Learning dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar manipulatif melempar pada peserta didik. Demikian pula, dalam penelitian Rohman, (2025) tentang penerapan model PBL yang terbukti memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. Meskipun demikian, kajian terhadap penerapan PBL dalam PJOK di Indonesia masih tergolong terbatas, sebagian besar bersifat kuantitatif, dan banyak studi belum melaporkan metodologi secara memadai. Hal ini menunjukkan masih terbukanya peluang penelitian, khususnya pada materi permainan bola kasti yang belum banyak dieksplorasi melalui pendekatan PBL.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memandang penting untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Tangkap dalam Permainan Bola Kasti melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning pada Siswa Kelas VII-1 SMP Negeri 15 Ambon.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penerapan model PBL dapat meningkatkan hasil belajar lempar tangkap dalam permainan bola kasti, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK dalam memilih model pembelajaran yang inovatif dan berpusat pada peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang bersifat reflektif dan sistematis untuk memecahkan permasalahan instruksional secara langsung di lapangan. Desain riset yang diaplikasikan mengacu pada model spiral Kemmis dan McTaggart yang mengintegrasikan empat komponen mekanis berkelanjutan dalam setiap siklusnya, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Firdaus, 2023). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 15 Ambon, Provinsi Maluku, pada semester ganjil tahun pelajaran 2025/2026. Rangkaian alur operasional kerja dijadwalkan berlangsung selama kurun waktu 4 minggu efektif, yang mencakup tahap pra-siklus, pelaksanaan Siklus I, dan pelaksanaan Siklus II. Fokus utama intervensi ini diarahkan untuk mendeskripsikan peningkatan keterampilan motorik peserta didik melalui penerapan model pembelajaran berbasis masalah (*problem based learning*) tanpa melakukan manipulasi variabel statistik di luar batasan kelas yang alami.

Subjek penelitian ini melibatkan seluruh siswa kelas VII-1 SMP Negeri 15 Ambon tahun pelajaran 2025/2026 yang berjumlah total 25 orang, dengan rincian kuantitatif terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Setiap siklus dirancang secara proporsional dalam 2 pertemuan, di mana pembelajaran difokuskan pada pemecahan masalah teknik dasar lempar tangkap permainan kasti yang diakhiri dengan sesi turnamen serta evaluasi. Pengumpulan data primer dihimpun langsung menggunakan instrumen tes unjuk kerja psikomotorik terstruktur dan tes tertulis kognitif akhir siklus, sedangkan pengamatan aktivitas kelas dicatat secara mandiri oleh kolaborator melalui lembar observasi yang sah. Teknik analisis data memanfaatkan metode statistik deskriptif kuantitatif untuk menghitung capaian nilai rata-rata (*mean*) serta persentase ketuntasan belajar klasikal subjek. Seluruh data numerik organisasi

disajikan dalam angka tekstual, seperti jumlah 4 tahapan prosedur siklus, guna mengukur keberhasilan tindakan pembelajaran PJOK secara akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Hasil Penelitian Siklus I

Pelaksanaan siklus 1 terdiri dari 4 tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus I adalah sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan

Adapun tahap perencanaan dibawah ini meliputi beberapa poin.

- 1) Membuat Modul Ajar.
- 2) Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.
- 3) Menyusun instrumen tes lempar tangkap dalam pembelajaran Kasti serta pengamatan pembelajaran melalui rubrik penilaian yang tercantum dalam Modul Ajar.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran untuk siklus 1 dilaksanakan pada tanggal 9 februari 2026 di SMP Negeri 15 Ambon tahun ajaran 2026/2027 dengan jumlah siswa 25 orang dan proses pembelajaran ini mengacu pada Modul ajar dan rubrik penilaian.

c. Tahap Pengamatan

Pengamatan dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung, pengamatan dilakukan menggunakan rubrik penilaian dengan melakukan lempar tangkap dalam permainan bola kasti. Selama proses pembelajaran peneliti harus melakukan pengamatan dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran guna untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Belajar Lempar Tangkap Pada Siklus I

No	Subjek	Aspek Yang Dinilai			Jumlah	Rerata	Hasil Belajar
		Aferktif	Kognitif	Psikomotor			
1	A. W	85	80	59	224	75	Tuntas
2	J.R.W	85	80	63	228	76	Tuntas
3	A. E. N	70	100	63	233	77	Tuntas
4	H.I. S.U	85	80	63	208	51	Tidak Tuntas
5	AM	70	40	67	179	59	Tidak Tuntas
6	Y. H.	70	40	67	177	59	Tidak Tuntas
7	Q. M	85	80	63	228	76	Tuntas
8	M.N	75	60	97	232	77	Tuntas
9	I. A. S	75	100	97	272	91	Tuntas
10	B. E	75	60	88	223	75	Tuntas
11	C	75	40	88	203	68	Tidak Tuntas
12	G. K. R	70	40	96	206	69	Tidak Tuntas

13	D. M	75	60	97	232	77	Tuntas
14	P. A. L	85	80	96	261	88	Tuntas
15	C. E. W.	75	60	67	202	68	Tidak Tuntas
16	E. P. A	75	60	67	202	67	Tidak Tuntas
17	G. S.	80	80	71	231	77	Tuntas
18	G.	80	80	67	227	76	Tuntas
19	K. T	75	40	67	182	61	Tidak Tuntas
20	M. K.	75	60	63	198	66	Tidak Tuntas
21	P. M	75	100	71	246	82	Tuntas
22	G. L.	80	80	71	231	77	Tuntas
23	S. N. S.	70	40	71	181	60	Tidak Tuntas
24	D. H.	70	60	71	201	67	Tidak Tuntas
25	T.	80	80	71	231	77	Tuntas
Total Skor						1.796	
skor rata-rata						71,84%	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa siklus I dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan model pembelajaran *Problem Based Learning (PBL)* kemampuan belajar hanya 56% (14 siswa) yang berhasil tuntas mencapai KKM, sementara 44% (11 siswa) lainnya masih berada di bawah standar. Hal ini menunjukkan bahwa pada siklus perdana belum cukup efektif dalam menjangkau kemampuan motorik siswa yang belum tuntas karena siswa yang memperoleh nilai KKM < 75 ada 44% atau 11 siswa yang belum tuntas. Hal ini disebabkan karena, siswa belum dapat melakukan gerakan lempar tangkap dengan baik sesuai dengan apa yang disampaikan oleh guru.

d. Tahap Refleksi

Pada tahap ini akan dikaji apa yang terjadi selama proses pembelajaran terkait hal yang baik dan kurang baik. Selama proses pembelajaran dapat diperoleh hasil pengamatan sebagai berikut:

- 1) Dari sikap awal diidentifikasi bahwa Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan *visual tracking* atau memperkirakan datangnya bola. Lemahnya koordinasi visual-motorik ini memicu keraguan, sehingga postur tubuh siswa cenderung kaku dan tidak siap merespon arah bola secara tepat. siswa belum sepenuhnya melakukan gerakan lempar tangkap dengan benar. Koordinasi mata-tangan siswa masih kesulitan memperkirakan datangnya bola.
- 2) Dari sikap inti Selama proses latihan, terlihat bahwa siswa sering kehilangan konsentrasi sehingga lambat dalam merespon arah bola. Kesalahan yang paling sering terjadi adalah posisi tangan yang kaku saat menangkap, yang menyebabkan bola selalu memantul keluar dan gagal ditangkap. Selain itu, tenaga lemparan siswa masih terlalu kuat dan tidak terarah, sehingga latihan lempar tangkap tidak berjalan dengan lancar.
- 3) Kekurangan pada siklus I ini akan di lanjutkan pada siklus II sehingga tujuan pembelajaran tercapai.
- 4) Hasil pembelajaran pada siklus I seluruh siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75.

e. Revisi Rancangan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar siklus I ini masih terdapat kekurangan, terutama pada saat siswa melakukan gerakan melempar dan menangkap, penilaian kognitif dan psikomotor yang masih belum memenuhi kriteria penilaian, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya.

- 1) Peneliti menyiapkan media pembelajaran yang mudah sehingga siswa tidak merasa tegang dan takut serta siswa dapat diajak terlibat untuk melakukannya.
- 2) Guru perlu memperhatikan waktu pembelajaran secara baik.
- 3) Guru harus semangat dan terampil dalam memotivasi siswa sehingga siswa lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran.

2. Hasil Penelitian Siklus II

Siklus II merupakan tindakan lanjutan dari siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan siklus I rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan belum sesuai dengan kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan. Pelaksanaan siklus II ini merupakan perbaikan dari siklus I. Adapun tahap yang dilaksanakan sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan

- 1) Membuat Modul Ajar mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK dan berdasarkan apa yang telah terjadi pada siklus I.
- 2) Menyiapkan alat peraga dan fasilitas dalam proses pembelajaran lempar tangkap bola kasti.
- 3) Menyusun lembar observasi atau pengamatan pembelajaran melalui rubrik penilaian yang tercantum dalam Modul Ajar.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pembelajaran untuk siklus II dilaksanakan pada Tanggal 16 Februari 2026. Dalam hal ini pelaksanaan kegiatan proses pembelajaran ini mengacu pada Modul Ajar dan lembar pengamatan yang disiapkan dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus I diperbaiki dan tidak diulangi lagi pada siklus II.

c. Tahap Pengamatan

Pengamatan dilakukan oleh peneliti saat proses pembelajaran berlangsung, pengamatan dilakukan menggunakan lembar pengamatan dalam melakukan gerakan lempar tangkap pada pembelajaran Kasti. Selama proses pembelajaran, peneliti harus melakukan pengamatan dari awal sampai dengan akhir pembelajaran dengan tujuan guna untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan.

Tabel 2. Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Kasti Pada Siklus II

No	Subjek	Aspek Yang Dinilai			Jumlah	Rerata	Hasil Belajar
		Afektif	Kognitif	Psikomotor			
1	A. W	85	80	59	224	75	Tuntas
2	J.R.W	85	80	63	228	76	Tuntas
3	A. E. N	70	100	63	233	77	Tuntas
4	H.I. S.U	85	80	91	256	85	Tuntas
5	AM	85	100	95	280	93	Tuntas
6	Y. H.	85	100	95	280	93	Tuntas
7	Q. M	85	80	63	228	76	Tuntas
8	M.N	75	60	97	232	77	Tuntas
9	I. A. S	75	100	97	272	91	Tuntas
10	B. E	75	60	88	223	75	Tuntas

11	C	75	100	88	263	87	Tuntas
12	G. K. R	85	80	96	261	87	Tuntas
13	D. M	75	60	97	232	77	Tuntas
14	P. A. L	85	80	96	261	88	Tuntas
15	C. E. W.	75	100	83	258	86	Tuntas
16	E. P. A	75	100	83	258	89	Tuntas
17	G. S.	90	100	87	277	92	Tuntas
18	G.	80	80	67	227	76	Tuntas
19	K. T	75	100	91	266	88	Tuntas
20	M. K.	75	80	91	246	82	Tuntas
21	P. M	75	100	71	284	82	Tuntas
22	G. L.	80	80	71	231	77	Tuntas
23	S. N. S.	90	100	91	281	94	Tuntas
24	D. H.	90	100	87	277	92	Tuntas
25	T.	80	80	71	231	77	Tuntas
Total Skor						2.092	
skor rata-rata						83,68%	

Berdasarkan tabel 2, Siklus II dapat di jelaskan bahwa proses pembelajaran siklus I yang belum mencapai KKM atau sementara 44% (11 siswa) dan pada siklus II subjek seluruhnya mencapai KKM atau 100%. Keberhasilan seluruh subjek (25 siswa) dalam mencapai KKM dengan rerata nilai 83,68% membuktikan secara empiris bahwa revisi rancangan pembelajaran yang diterapkan telah bekerja secara efektif. Hal ini menegaskan bahwa hambatan teknis yang dialami 11 siswa pada siklus sebelumnya telah teratasi sepenuhnya, sehingga kini seluruh siswa mampu menguasai kompetensi gerak lempar tangkap dengan benar, stabil, dan memenuhi standar kualitas yang ditetapkan.

d. Tahap Refleksi

Pada tahap ini akan dikaji apa yang terjadi selama proses pembelajaran terkait hal yang baik dan kurang baik. Selama proses pembelajaran dapat diperoleh hasil pengamatan sebagai berikut:

- 1) Dari sikap awal diidentifikasi bahwa siswa kini tidak hanya sekadar bergerak, tetapi benar-benar mengerti cara melakukan lemparan dan tangkapan. Mereka sudah lancar membedakan sekaligus mempraktikkan lemparan melambung, mendarat, hingga menyusur tanah dengan sangat akurat.
- 2) Dari sikap inti pandangan dipusatkan pada koordinasi mata-tangan terlihat perubahan pada cara siswa mengarahkan tenaga dan fokus mata saat menangkap bola. Penggunaan metode latihan berkelompok terbukti menjadi kunci sukses dalam membuat gerakan tangan dan koordinasi mata siswa menjadi lebih serasi dan terarah.
- 3) Kekurangan pada siklus I telah mengalami perubahan dan adanya peningkatan pada siklus ke II sehingga tujuan pembelajaran tercapai.
- 4) Hasil pembelajaran pada siklus II seluruh siswa mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75.

Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penerapan model Problem Based Learning (PBL) dapat meningkatkan hasil belajar lempar tangkap dalam

permainan bola kasti pada siswa kelas VII-1 SMP Negeri 15 Ambon. Temuan penelitian memperlihatkan adanya peningkatan hasil belajar yang konsisten dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, ketuntasan belajar klasikal baru mencapai 56% (14 dari 25 siswa) dengan rerata nilai 71,84, sedangkan pada siklus II ketuntasan meningkat menjadi 100% (25 siswa) dengan rerata 83,68. Selisih peningkatan rerata sebesar 11,84 poin dan kenaikan ketuntasan sebesar 44% menunjukkan bahwa tindakan pembelajaran berbasis masalah yang diperbaiki secara reflektif antarsiklus memberikan kontribusi nyata terhadap penguasaan keterampilan gerak lempar tangkap siswa.

Pola peningkatan tersebut konsisten dengan akumulasi bukti empiris yang menempatkan PBL sebagai strategi pembelajaran dengan efek positif yang stabil pada berbagai jenjang dan bidang studi. Meta-analisis terbaru terhadap 25 studi oleh Lu et al., (2025) melaporkan bahwa PBL menghasilkan ukuran efek keseluruhan sebesar 1,081 terhadap keterampilan berpikir kritis dan secara signifikan mengungguli pembelajaran konvensional. Temuan serupa diperkuat oleh meta-analisis lain dari Hafizah et al., (2024) yang mensintesis 20 studi periode 2020–2024 dan menemukan standardized mean difference sebesar 1,254, dengan peningkatan tertinggi justru terjadi pada siswa jenjang sekolah menengah pertama. Hasil ini relevan dengan subjek penelitian yang berada pada kelas VII, karena mengindikasikan bahwa karakteristik kognitif siswa SMP cukup matang untuk memperoleh manfaat optimal dari pembelajaran yang menuntut pemecahan masalah. Efektivitas pendekatan berbasis masalah juga ditegaskan dalam konteks pembelajaran kolaboratif, di mana aktivitas pemecahan masalah secara berkelompok terbukti meningkatkan berpikir kritis dengan ukuran efek 0,82, dengan durasi serta ukuran kelompok sebagai faktor moderator penting (Xu et al., 2023). Sintesis lintas pendekatan pengelolaan pembelajaran turut menunjukkan bahwa strategi yang menekankan keterlibatan aktif dan integrasi lingkungan belajar memberikan pengaruh besar terhadap berpikir kritis siswa (Surin & Damrongpanit, 2024).

Pada ranah pendidikan jasmani, keunggulan PBL tidak hanya tampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada keterlibatan motorik dan motivasi belajar. Studi eksperimental terhadap penerapan metode pemecahan masalah dalam pembelajaran PJOK oleh Ezeddine et al., (2023) menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan motivasi intrinsik dan keterlibatan motorik yang signifikan, sekaligus penurunan waktu tunggu (waiting time) dibanding kelompok kontrol. Temuan tersebut menjelaskan mekanisme yang terjadi dalam penelitian ini: melalui sintaks PBL dimana orientasi siswa pada masalah, pengorganisasian belajar, bimbingan penyelidikan individual dan kelompok, hingga penyajian hasil karya agar siswa tidak sekadar meniru gerakan, tetapi diajak menganalisis penyebab kegagalan lemparan dan tangkapan serta merumuskan solusinya secara mandiri maupun berkelompok. Proses ini memperbesar kesempatan siswa untuk aktif bergerak dan mengurangi dominasi guru sebagaimana lazim terjadi pada pembelajaran konvensional yang berpusat pada guru.

Belum tercapainya ketuntasan klasikal pada siklus I dapat dipahami dari karakteristik keterampilan lempar tangkap yang menuntut koordinasi mata-tangan tingkat tinggi. Hasil refleksi siklus I mengidentifikasi bahwa sebagian besar siswa kesulitan melakukan visual tracking untuk memperkirakan arah datangnya bola, posisi tangan yang kaku saat menangkap, serta lemparan yang terlalu kuat dan tidak terarah. Keterampilan menangkap dan melempar memang merupakan aktivitas yang secara langsung melatih sekaligus bergantung pada koordinasi mata-tangan, keseimbangan, dan kekuatan otot besar, sehingga penguasaannya menuntut pembiasaan gerak yang memadai (Putri et al., 2025). Dengan demikian, capaian siklus I yang belum optimal lebih mencerminkan kebutuhan akan pengulangan dan penguatan

teknik daripada kelemahan model pembelajaran itu sendiri, dan kondisi ini menjadi dasar revisi rancangan tindakan pada siklus II.

Perbaikan yang dilakukan pada siklus II dengan penyederhanaan media pembelajaran agar siswa tidak merasa tegang, pengelolaan waktu yang lebih baik, serta penguatan motivasi oleh guru yang terbukti mampu menuntaskan seluruh siswa. Penerapan latihan berkelompok yang lebih terstruktur menjadi kunci membaiknya koordinasi mata-tangan dan keterarahan gerak siswa. Penjelasan atas keberhasilan ini didukung oleh temuan bahwa pendekatan berbasis permainan dan aktivitas gerak yang menyenangkan secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik sekaligus motivasi belajar PJOK siswa (Aliriad et al., 2024). Selaras dengan itu, intervensi pembelajaran berbasis keterampilan permainan terbukti meningkatkan kompetensi gerak siswa secara menyeluruh melalui penguatan akuisisi keterampilan dan koordinasi (Longakit et al., 2024). Kombinasi antara struktur pemecahan masalah pada PBL dan suasana belajar yang menyenangkan dalam permainan kasti tampak saling melengkapi: yang pertama menumbuhkan pemahaman dan analisis gerak, sedangkan yang kedua menyediakan ruang latihan yang berulang dan bermakna (Marom et al., 2026; Minasari & Susanti, 2023; Syaputra et al., 2023)

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan bahwa model PBL relevan diterapkan pada materi permainan bola kasti dan dapat menjadi alternatif bagi guru PJOK untuk menggeser pembelajaran yang berpusat pada guru menuju pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Meskipun demikian, temuan ini perlu dimaknai secara berhati-hati. Penelitian dilaksanakan pada satu kelas dengan 25 subjek tanpa kelompok pembandingan, sehingga generalisasi temuan bersifat terbatas. Selain itu, peningkatan hasil belajar diukur dalam rentang waktu yang relatif singkat (dua siklus dalam kurang lebih empat minggu efektif), sehingga ketahanan atau retensi keterampilan dalam jangka panjang belum dapat dipastikan. Penelitian lanjutan disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, desain dengan kelompok kontrol, serta pengukuran retensi keterampilan agar efektivitas PBL pada pembelajaran gerak dasar manipulatif dapat divalidasi secara lebih kuat.

KESIMPULAN

Penerapan model *Problem Based Learning* terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dasar lempar tangkap bola kasti pada siswa kelas tujuh. Pembelajaran berbasis masalah ini berhasil merangsang siswa untuk aktif menganalisis, mengidentifikasi, dan memecahkan kendala teknis dalam melempar serta menangkap bola secara mandiri maupun berkelompok. Melalui perbaikan tindakan yang berkesinambungan—seperti penyederhanaan media praktis, pengelolaan waktu yang proporsional, serta pemberian motivasi yang intensif—koordinasi mata dan tangan siswa mengalami peningkatan yang sangat nyata. Pendekatan interaktif ini menggeser paradigma pembelajaran konvensional menjadi lebih berpusat pada peserta didik, sehingga menciptakan suasana latihan fisik yang menyenangkan, komunikatif, dan terarah. Alhasil, seluruh siswa mampu menguasai teknik dasar permainan kasti secara optimal dan memenuhi kriteria ketuntasan belajar yang ditetapkan.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi penting bagi para guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk mengadopsi sintaks *Problem Based Learning* sebagai strategi inovatif dalam membelajarkan keterampilan gerak manipulatif. Model ini tidak hanya mengasah ketangkasan motorik, tetapi juga menumbuhkan kemampuan berpikir kritis serta kerja sama antarsiswa di lapangan. Namun demikian, karena penelitian tindakan kelas ini terbatas pada satu kelompok subjek dengan durasi intervensi yang relatif singkat, tingkat ketahanan keterampilan dalam jangka panjang belum terukur secara komprehensif. Oleh karena



itu, penelitian di masa depan disarankan untuk menerapkan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih luas dan bervariasi, serta melacak retensi kemampuan gerak siswa secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. K., Mujtahidin, A. H., & Ridwan, M. (2024). The implementation of problem-based learning to improve manipulative fundamental movement outcomes. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 2(4), 335–347. https://doi.org/10.2024/ns.v3i04.2025_P559-568
- Aliriad, H., Adi, S., Manullang, J. G., Endrawan, I. B., & Satria, M. H. (2024). Improvement of motor skills and motivation to learn physical education through the use of traditional games. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), 32–40. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.04>
- Bahta, U. T., Hasbullah, B., & Hattu, M. (2024). Improve learning outcomes passing in the game of football through the learning model Problem Based Learning (PBL) in class XI students of SMA Negeri 6 Ambon. *International Journal of Education, Information Technology and Others (IJEIT)*, 7(2), 220–225. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11100298>
- Ezeddine, G., Souissi, N., Masmoudi, L., Trabelsi, K., Puce, L., Clark, C. C. T., Bragazzi, N. L., & Mrayah, M. (2023). The problem-solving method: Efficacy for learning and motivation in the field of physical education. *Frontiers in Psychology*, 13, Artikel 1041252. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1041252>
- Febrianto, A., Muhammad, H. N., & Dhamayanti. (2023). Upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar manipulatif melempar menggunakan model problem basic learning siswa kelas II. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 5612–5619. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.7097>
- Firdaus, I. (2023). Model-model pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 105–113.
- Hafizah, M., Solin, S., Purba, C. T., Sihotang, M. M., Rahmad, R., & Wirda, M. A. (2024). Meta-analysis: The impact of Problem-Based Learning (PBL) models on students' critical thinking skills. *Journal of Digital Learning and Education*, 4(3), 167–179. <https://doi.org/10.52562/jdle.v4i3.1393>
- Jefferson-Buchanan, R. (2022). Teaching fundamental movement skills through play-based pedagogy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 93(8), 35–43. <https://doi.org/10.1080/07303084.2022.2108171>
- Kelwarani, S., Latar, I. M., & Anaktototy, J. (2022). Survei motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK pada MAN 3 Seram Timur Kabupaten Seram Bagian Timur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(8), 112–120. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6605963>
- Longakit, J., Lobo, J., Jr, R. T., Aliser, J., Colobio-Englatiera, B., Panganiban, T., Aquino, J. M., Rodriguez, D., Gazal, N., & Kurnaz, M. (2024). Investigating the effect of a 12-week game skill-based activity in physical education to enhance movement competence of students: A randomized trial. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 28(6), 525–533. <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0607>
- Lu, L., Mustakim, S. S., & Muhamad, M. M. (2025). A meta-analysis of the effectiveness of problem-based learning on critical thinking. *European Journal of Educational Research*, 14(3), 789–804. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.14.3.789>



- Marom, M. S., Maliki, O., & Nurina, T. (2026). Pengaruh play-based learning dan motivasi siswa pada motorik dasar kasti. *Jendela Olahraga*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v11i1.194>
- Minasari, U., & Susanti, R. (2023). Penerapan model Problem Based Learning berbasis berdiferensiasi berdasarkan gaya belajar peserta didik pada pelajaran biologi. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 8(2), 282–287. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v8i2.543>
- Putri, I. A., Sa'adah, L., & Ghofiqi, M. I. M. A. (2025). Early childhood gross motor development through sports catching and throwing balls. *Global Education Journal*, 3(3), 37–44. <https://doi.org/10.59525/gej.v3i3.1030>
- Rohman, S. (2025). The effect of Problem-Based Learning model on physical education learning in volleyball games at SMK Candra Naya Jakarta. *International Journal of Education and Literature*, 4(2), 75–84. <https://doi.org/10.55606/ijel.v4i2.229>
- Samodra, Y. T. J., Yosika, G. F., Gustian, U., Mashud, Arifin, S., Suryadi, D., Wati, I. D. P., Syam, A., Candra, A. R. D., Wati, M. G., & Candra, A. T. (2024). Are boys and girls in rural areas equal in terms of gross motor skills? *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 55, 94–99. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.112542>
- Siregar, F. S., & Siregar, A. (2021). Peningkatan teknik lempar tangkap bola dalam permainan kasti menggunakan variasi bermain pada siswa kelas V SD Negeri 105290 Timbang Deli Kabupaten Deli Serdang tahun ajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(2), 79–85. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v9i2.480>
- Surin, S., & Damrongpanit, S. (2024). Developing students' critical thinking: Examining the influence of learning management approaches through meta-analysis and propensity score matching. *European Journal of Educational Research*, 13(3), 1391–1409. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.13.3.1391>
- Syaifulloh, M. D., & Aguss, R. M. (2021). Analisis peningkatan gerak dasar dalam permainan kasti. *Journal of Arts and Education*, 1(1), 51–57.
- Syaputra, M. N., Kahri, M., Arifin, S., & Mashud, M. (2023). Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif (lempar tangkap) melalui model problem base learning. *Journal of SPORT (Sport Physical Education Organization Recreation and Training)*, 7(2), 233–247. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7708>
- Xu, E., Wang, W., & Wang, Q. (2023). The effectiveness of collaborative problem solving in promoting students' critical thinking: A meta-analysis based on empirical literature. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), Artikel 16. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01508-1>